

Asiatischer Chinakohl-Salat

Dieser asiatische Chinakohl-Salat begeistert mit herrlich frischen Zutaten, knackigen Erdnüssen und aromatischem Koriander. Der fein geschnittene Chinakohl sorgt für einen wunderbar knackigen Biss, während das cremig-würzige Dressing aus Erdnussbutter, frischem Ingwer und duftendem Sesamöl dem Salat seinen unverwechselbaren Geschmack verleiht.

glutenfrei, weizenfrei, eifrei, laktosefrei, milchfrei



Für 4 Personen

Für den Salat:

500g Chinakohl

2 Karotten

1 rote Paprikaschote

2 Lauchzwiebeln

20g Koriander

3 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse

150g Mais

Für das Dressing:

2 cm Ingwer

2 EL Sesamöl

1,5 EL Erdnussbutter

100ml Wasser

Saft einer 1/2 Limette

1 TL Rohrohrzucker

Salz

Pfeffer

1. Chinakohl, Karotten, Paprika, Lauchzwiebeln und Koriander waschen, putzen und je nach Zutat klein schneiden bzw. fein hobeln. Die Erdnüsse grob hacken.
2. Alle vorbereiteten Salatzutaten in eine große Salatschüssel geben.
3. Für das Dressing alle Zutaten gründlich miteinander verquirlen. Das Dressing über den Salat geben, alles gut vermischen und sofort servieren.

Tipp: Den Salat mit einigen Erdnüssen und frischen Korianderblättchen dekorieren.



rezepte-glutenfrei.de